

2. Парфенов В.А. Плавание / В.А. Парфенов. - К.: «Вища школа», 1978. - 288 с.
3. Никитский Б.Н. Плавание / Б.Н. Никитский // Учебник для педагогических институтов - М.: Просвещение, 1981. - 286 с.
4. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание / Н.Ж. Булгакова. - М.: «Издательство АСТ»: «Издательство Астрель», 2002. - 160 с.
5. Викулов А. Д. Плавание: Учебное пособие для высш. уч. Заведений / А.Д. Викулов. - М.: «Владос-Пресс», 2003. - 386 с.
6. Плавание. Учебник для вузов / под ред Булгаковой Н.Ж. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 400 с.

УПРАВЛІННЯ ДІЯЛЬНІСТЮ ТИХ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ, ЯК КОМПОНЕНТ ПІДГОТОВКИ СПЕЦІАЛІСТА З ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЯКІСНОГО ЗАНЯТТЯ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ФІТНЕСУ

¹Александрова Н.М., ²Дудкіна Т.Ю.

¹Державний вищий навчальний заклад «Київський національний економічний
університет ім. Вадима Гетьмана»,

²Студія фізичного розвитку «Fitroomfitness»

Анотація. Аспект активізації навчально-пізнавальної діяльності передбачає розробку методичних систем навчання, що охоплюють побудову і технологічне забезпечення мотивацій, добір змісту, методів, прийомів, підготовку систем диференційованих вправ, визначення орієнтирів навчально-пізнавальної діяльності. Якість усіх форм занять фізичними вправами як у сфері фізичного виховання, так і у сфері фітнесу багато в чому залежить від здатності вчителя (тренера, інструктора) якісно організувати та провести заняття.

Anotaciya. Aspect of activation educational-cognitive foresees development of the methodical systems of studies, which engulf a construction and technological providing of motivations, selection of maintenance, methods, receptions, activity, preparation of the systems of the differentiated exercises, determination of orientiriv, educational-cognitive to activity. Quality of all forms of engaged in physical exercises both in the field of physical education and in the field of fitness in a great deal depends on ability of teacher (trainer, instructor) high-quality to organize and to conduct employment.

Ключові слова. Управління, підготовка до заняття, інструктор (вчитель, тренер).

Keywords. Management, preparation, to employment, instructor (teacher, trainer).

Постановка проблеми. Для якісного проведення уроку (заняття, тренування) й успішного розв'язання виховних, освітніх та оздоровчих завдань учителю (інструктору, тренеру) необхідно ретельно до нього готуватися. Підготовка починається зі складання робочого плану на певний період, виходячи із вимог програми, наявності матеріальної бази та інвентарю, особливостей клімату даного регіону; стану здоров'я, фізичної підготовленості й розвитку учнів (спортсменів, займаючихся). Потім, керуючись робочим планом, учитель (тренер, інструктор) розпочинає складання плану або конспекту уроку (заняття, тренування).

Безпосередня підготовка спеціаліста окрім написання плану заняття включає рухову й мовну підготовку та здійснення матеріального забезпечення уроку [3].

Рухова підготовка пов'язана із необхідністю постійно підтримувати належну власну спортивну форму. Вчитель з фізичного виховання у навчальних закладах, тренер у спортивних секціях, або спеціаліст із фітнесу повинен уміти показати усі запропоновані ним вправи.

Напередодні кожного заняття вчитель (тренер, інструктор) повинен вміти відновити у пам'яті ту інформацію, яку буде повідомляти учням (спортсменам, займаючимся), визначити її місце й форму передачі (у вигляді зауважень, запитань, коротких бесід тощо). Треба старанно обирати потрібні для кожного випадку слова, правильно будувати речення. Краще говорити просто й дохідливо. У різних ситуаціях потрібен різний темп мовлення: якщо мова іде про виправлення помилок, доцільно говорити повільно; у розповідях, поясненнях використовують середній темп. Правильна вимова тісно пов'язана зі знанням термінології. Неприпустимо користуватись неправильними висловами. Мовна підготовка набуває виняткового значення у зв'язку із прийняттям закону про державність української мови, що особливо стосується викладання дисципліни «Фізичне виховання» у навчальних закладах [1, 2].

Отримані результати дослідження. Маючи досвід роботи, як із студентами вищих навчальних закладів, так і з відвідувачами студій фізичного розвитку (фітнес студії, фітнес клуби) хотілося б зазначити, що якість усіх форм занять фізичними вправами, багато у чому залежить від здатності спеціаліста вирішити низку завдань, головними з яких на нашу думку є наступні два:

Перше завдання. Забезпечити максимальну зайнятість всіх присутніх на занятті (уроці, тренування). Час, що відводиться (45 хвилин для середніх загальноосвітніх шкіл, 45-50 – для вищих навчальних закладів, та як правило 60-90 хвилин для фітнес студій), необхідно використовувати якомога доцільніше для проходження всього визначеного матеріалу. Час заняття йде на сприйняття, осмислення і виконання фізичних вправ, а також на переходи від одного виду діяльності до іншого і на паузи для відпочинку [3,4].

Спеціаліст повинен прагнути підвищити рухову щільність заняття, але у жодному разі не можна робити це за рахунок скорочення часу, необхідного для повідомлення теоретичних відомостей, показу і пояснення вправ. Тому, насамперед, необхідно ставити завдання підвищення загальної щільності. А це стає можливим за умови, що кожний спеціаліст (вчитель, тренер, інструктор) буде максимально зайнятий упродовж цілого заняття, не буде безцільних простоїв, безцільного ходіння, нераціональних рухів.

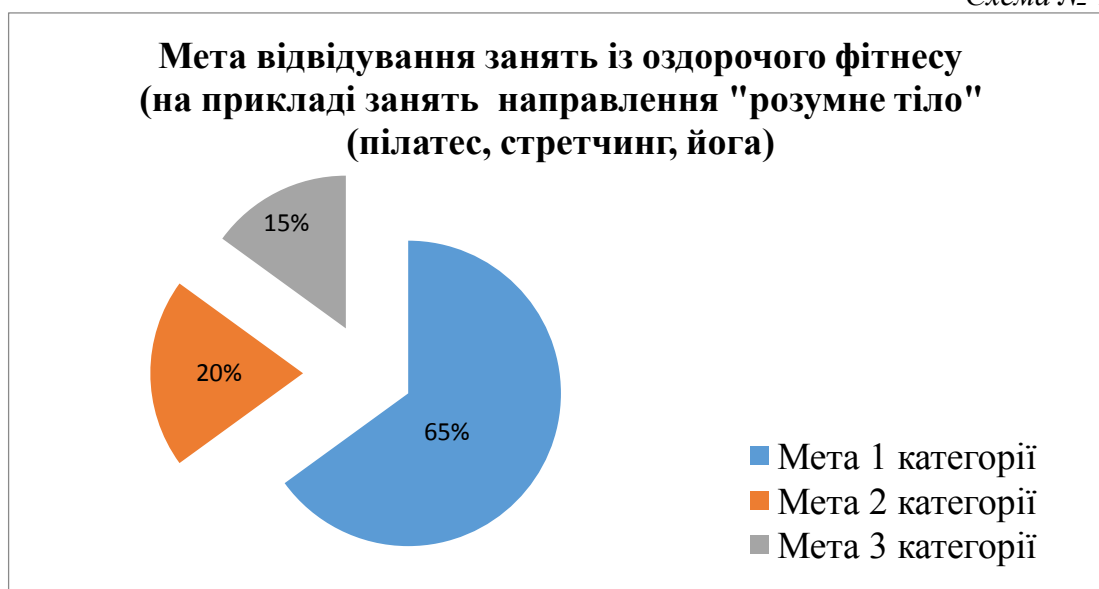
Друге завдання: так організувати заняття, щоб мати змогу постійно контролювати і регулювати фізичне навантаження займаючихся. Нам вже відомо, що фізичне навантаження регулюється кількістю вправ, числом їх повторень, часом виконання кожної вправи, формою і характером рухів, координаційною складністю, умовами виконання [3,5].

Особистість інструктора (вчителя, тренера) особливо важлива для підвищення зацікавленості у займаючихся до відвідування занять, на їх здатність активно працювати протягом відведеного часу та свідомого ставлення до свого здоров'я. Адже кожен, хто приходить на заняття, у першу чергу бачить спеціаліста із вибраного ним виду рухової активності, а отже хоче бачити не лише запрограмованого робота, який буде просто показувати вправи, а хоче бачити свого наставника, друга, товариша, людину, у присутності якої зможе сміливо розкрити свої фізичні можливості, мати змогу задати питання та отримати якісну, практичну відповідь; людину, яка буде виступати прикладом у наслідування до ведення здорового способу життя. Саме це дало нам змогу виділити *третє завдання*, яке стоїть перед спеціалістом як у сфері фізичного виховання та і у сфері

оздоровчої фізичної культури, а саме: уміти знаходити спільну мову зі своїми підопічними; бути тонким психологом, уміти відчувати зміни у настрої та налаштовувати на заняття. Уміти спілкуватися на занятті таким чином, щоб відведений час впливав із користю як на фізичний стан (задовольняв потреби займаючихся), так і на емоційний (потребу у спілкуванні).

Чому саме ця, третя задача зацікавила нас? Проводячи аналіз анкетних даних відвідувачів студії фізичного розвитку «Fitroomfitness», з метою виявлення основної мети відвідування занять, ми отримали значний відсоток відповідей, де метою відвідування було зовсім не покращення фізичного стану свого тіла чи зміцнення свого здоров'я (схема 1).

Схема № 1



Як видно, із даної схеми, 65 % займаючихся відвідують заняття з метою підтягнути та скорегувати форму свого тіла. Також сюди ми віднесли бажання зменшити масу тіла та позбутися зайвих сантиметрів; бажання покращити м'язовий корсет, виправити поставу. Метою другої категорії, а це 20 % стало бажання зміцнити та покращити стан свого здоров'я. До даної категорії ми віднесли і бажання покращити своє самопочуття, зміцнити імунітет, профілактику захворювань, особливо у період загострення гострих респіраторних захворювань. Ну і звичайно, третя категорія, а це виявилось 15%, що у порівнянні із попередньою категорією не дуже їй поступається. Дана категорія включила у себе досить цікаві та неординарні на нашу думку бажання займаючихся. Мова іде про бажання знайти нових друзів та однодумців, практичне та активне спілкування протягом заняття, духовне збагачення, можливість відволіктися від проблем сьогодення, а також бажання полюбити себе та своє тіло. Цікавим виявився той факт, що багато опитуваних головну роль у своїх бажаннях покладають на особистість інструктора, кажучи, що від того, як саме він проводить заняття, які добирає слова, які використовує жарти, як умію «заговорити», підтримати під час виконання складних вправ залежить як ефективність фізичного компоненту заняття у цілому, так і емоційність заняття. Відвідувачі відзначають, що піднесений настрій інструктора, бажання спілкуватися, цікавитися своїми підопічними, долучати їх до нових сторін здорового способу життя, відкривати деякі приховані сторони виконання вправ, усе це дозволяє зацікавити їх, викликає бажання знову прийти на заняття. Дає можливість розкриватися своїм прихованим фізичним та емоційним можливостям.

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку. Проводячи дане дослідження ми ставили за мету побачити та оцінити зв'язок між інструктором та його підопічними. Цю саму паралель можна провести і між тренером та спортсменами, між учителем та учнями. Це загальновідомий факт, про який написано у багатьох книжках із

викладання дисципліни «Фізичне виховання». Однак, не у кожному підручнику описують, які саме слова потрібно добирати під час спілкування, як побачити та оцінити готовність та настрій групи до виконання вправ, як уміти налаштувати свою групу, підбадьорити її, змусити виконувати вправи не лише у базовому варіанті, але і у більш складному. Як зробити так, щоб людина прийшовши один раз, прийшла і наступні два. Саме вирішення цієї мети, ми і ставимо у своїх подальших дослідженнях.

Література

1. Иващенко Л.Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий: метод. пособие / Л.Я.Иващенко, Т.Ю.Круцевич. – Киев.: УГУФВС, 1994.-126 с.
2. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения занятий: учебно-методическое пособие / Е.С. Крючек. – М., 2001. – 256 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання / под. ред. Т.Ю. Круцевич – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 424 с.; – Т. 2. – 392 с.
4. Хоули Эдвард Т. Оздоровительный фитнес / Эдвард Т Хоули, Б. Дон Френкс. – К.: Олимпийская литература. – 2000. – 367 с.
5. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К.: Олимпийская литература. – 2004. – 376 с.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В БОДИБИЛДИНГЕ

Амосов А.В., Бачинская Н.В., Мановский П.Н.

Днепропетровский национальный университет имени Олеся Гончара

Аннотация. Осуществлен теоретический анализ и отличительные особенности различных методик построения тренировочного процесса в бодибилдинге, представленных рядом авторов.

Ключевые слова: бодибилдинг; методики; тренировочный процесс.

Annotation. Performed theoretical analysis and distinctive features of different methods of construction of training process in bodybuilding, presents a number of authors.

Keywords: bodybuilding; methodology; training process.

Постановка проблемы. Силовые виды спорта всегда были популярны среди молодых людей, стремящихся вести здоровый образ жизни. Школа тяжелой атлетики в СССР 1960-90-е гг. была ведущей в мире. Научно обоснованные методики определяли не только системы тренировок отечественных атлетов, но и развитие всего мирового спорта в целом. В стране регулярно проводились научные конференции, семинары ведущих тренеров и ученых, была собрана огромная база данных по системам тренировок различных школ и направлений [4].

Специфика проявления силы в различных видах спорта является одним из наиболее значимых факторов, определяющих характер применяемых средств и методов развития этого физического качества, планирования силовой подготовки в целом [3].

Сегодня в методиках отбора и тренировки в таких атлетических видах спорта, как пауэрлифтинг, бодибилдинг и др., как считает И.В. Бельский, много недоработок. Механический перенос методики тренировки из тяжелой атлетики на другие виды спорта не дает желаемых результатов, так как цели, стоящие перед спортсменами, совершенно